

DEN KROPPSYKOLOGISKE INDFALDSVINKEL TIL ARBEJDET MED PTSD OG JEG'ET

Tekst: Ditte Marcher
og Lene Wisbom

Siden midten af 1980'erne har Bodydynamic systemet udviklet veje til at arbejde med traumer og stressrelaterede tilstande gennem at inddrage kroppen på meget konkrete, fysiske måder. Med denne artikel vil vi beskrive arbejdet med de dele af Jeg'et der splintres i chok.

Bodydynamic International har gennem fire årtier samlet viden, samarbejdet og udviklet metoder sammen med andre kendte traumespecialister og udviklet en kognitiv somatisk psykoterapeutisk metode. Som andre kroppsykologiske traumesystemer arbejder vi med nervesystemets reaktioner og reflekser.

Den grundlæggende filosofi i Bodydynamic er, at vi alle har en indre unik balance mellem *værdighed* og *samhørighed*, som bliver udfordret af hændelser i vores livsforløb, og det er genoprettelsen af denne balance, vi arbejder ud fra.

Gennem arbejdet med de sunde reflekser genskabes kroppens basale evne til at skifte mellem parathed til aktivitet og handling (det sympatiske nervesystem) og at være i hvile og ro (det parasympatiske nervesystem). Et af symptomerne i PTSD er, at balancen mellem disse to nervesystemer ikke fungerer optimalt eller meget dårligt, med alvorlige fysiologiske konsekvenser for den pågældende.

Vores mål er at afhjælpe virkningerne af et choktraume/PTSD og samtidig at udvikle nye kognitive, emotionelle og kropslige ressourcer samt handlefærdigheder, så klienten kan blive bedre til at være fokuseret i kontakt og udvide sine handlemuligheder, også når energien bliver høj. Vi opnår dette dels gennem konkret træning i kognitive, emotionelle og kropslige færdigheder, så Jeg'ets kapacitet genskabes, og dels gennem udvidelse af evnen til at handle på nye måder med fokus på ressourcerne i menneskers chokreaktioner.

Fokus i denne artikel vil være teorien og tanker bag den kroppsykologiske specifikke arbejds metode Bodydynamic-terapeuter bruger på forskellig vis til reorientering af Jeg'et efter et traume.

BODYDYNAMIC BASALE FORSTÅELSER:

Samhørighed definerer vi som det tætte samvær, der finder sted mellem to eller flere personer, og som forudsætter, at hver person kan bevare sin egen individualitet.

Samhørighed eksisterer også på globalt plan: Der er en dyb instinktiv/medfødt viden om, hvordan alt levende på jorden er i proces med hinanden. Skønt forskelligheder (som mellem en myg og en elefant) – er alle former for liv afhængig af denne sameksistens, der giver en oplevelse af den globale interaktion med altet.

Den spirituelle del af Samhørighed vil ligge tæt på det lige beskrevne, men indeholder også interaktion med det kollektivt ubevidste, samt det vi vil kalde hver persons livs- og sjælsenergi.

Værdighed beskriver vi som en persons indre sansning og følelse af at eje sine egne indre værdier og dybe etik og hvordan personen respekterer og lever i forhold til dem. Dette inkluderer at man accepterer visse forpligtigelser, handlinger og rettigheder.

Jeg'et består af kombinationen af karakterstrukturer (forsvarsstrukturer) og Jeg-Funktioner (færdigheder i Jeg'et), som er to grundpiller i Bodydynamics kroppsykologiske forståelse. Koblelsen af børns psykomotoriske udvikling og mange års empirisk undersøgelse af de følelsesmæssige reaktioner er sat i system i Bodydynamics karakterteori og de 11 Jeg-Funktioner.

Vores påstand og erfaring er, at musklerne i vores krop varetager sociale, følelsesmæssige, kognitive og fysiske funktioner for Jeg'et. Gennem træning af muskler og refleksbevægelser udvikles Jeg'ets færdigheder og kapacitet til at være i højt energiniveau. I forbindelse med chokbegivenheder bliver Jeg'et udsat for stor energiintensitet og ofte mere, end Jeg'et kan klare med de ressourcer, færdigheder og forsvarsstrategier, der er tilgængelige.

Mig'et er større og har en anden kompetence end Jeg'et. Det er den del af personligheden, der blandt andet tager over i en situation, når det gælder liv og død, når der skal handles hurtigere end Jeg'et er i stand til, for at personen kan overleve, og for at kunne 'være i højt energiniveau'.

Mig'et handler ud fra instinkter, reflekssystemer, genviden og automatiserede færdigheder samt viden fra det kollektivt ubevidste. Gennem arbejdet med Mig'ets strategier, kan vi komme i kontakt med dybe essentielle kræfter i mennesket, og den grundlæggende færdighed i at handle inde fra kernen ud i kontakt i en form for balance genoprettes.

Når intensiteten bliver for høj for Jeg'et, sker et skift af styringen til Mig'et og Jeg'ets oplevelse af integritet sprænges.

Jeg'et splintres - et billede:

Du står på et stort stykke papir, der beskriver dit Jeg med alle dets færdigheder, forsvarsmønstre og glemte potentialer. Et Jeg der fungerer rimeligt godt i hverdagen og som du har lært at leve med. Det her stykke papir er genkendeligt, men når der så er noget der presser en, falder man ud af sit Jeg og ind i Mig'et med de 5 delelementer; instinkter, forfædres viden, kollektive bevidsthed, automatiserede færdigheder og komponenter af noget spirituelt. Billedligt talt bliver papiret revet i stykker og stykkerne spredt for alle vinde. Nogle tæt ved, andre blæst langt væk.

Når man så kommer tilbage til Jeg'et er det sprængt – i stykker. Det kan være revet i mange eller få stykker/dele. Når man så prøver at sætte det sammen igen med klisterbånd, kan det tage lang tid og papiret bliver aldrig det samme igen.

Derfor oplever mange efterfølgende en ændring af deres liv efter traumatiske hændelser og beskriver, at traumatet har ødelagt deres liv og andre, at det har været en gave.

Tesen og erfaringen er, at personen altid vil opleve, at de har forandret sig og det grundlæggende arbejde i terapi er, at sætte papiret sammen på en ny måde!

DE 5 JEG ASPEKTER

De fem jeg-aspekter

Hele grafikken er et billede af en personlighed:

Mig'et er der fra undfangelsen og bevidstheden omkring det, kan udvides gennem hele livet. Mig'et har hurtige og ubevidste strategier, som er ud over jeg'ernes færdigheder.

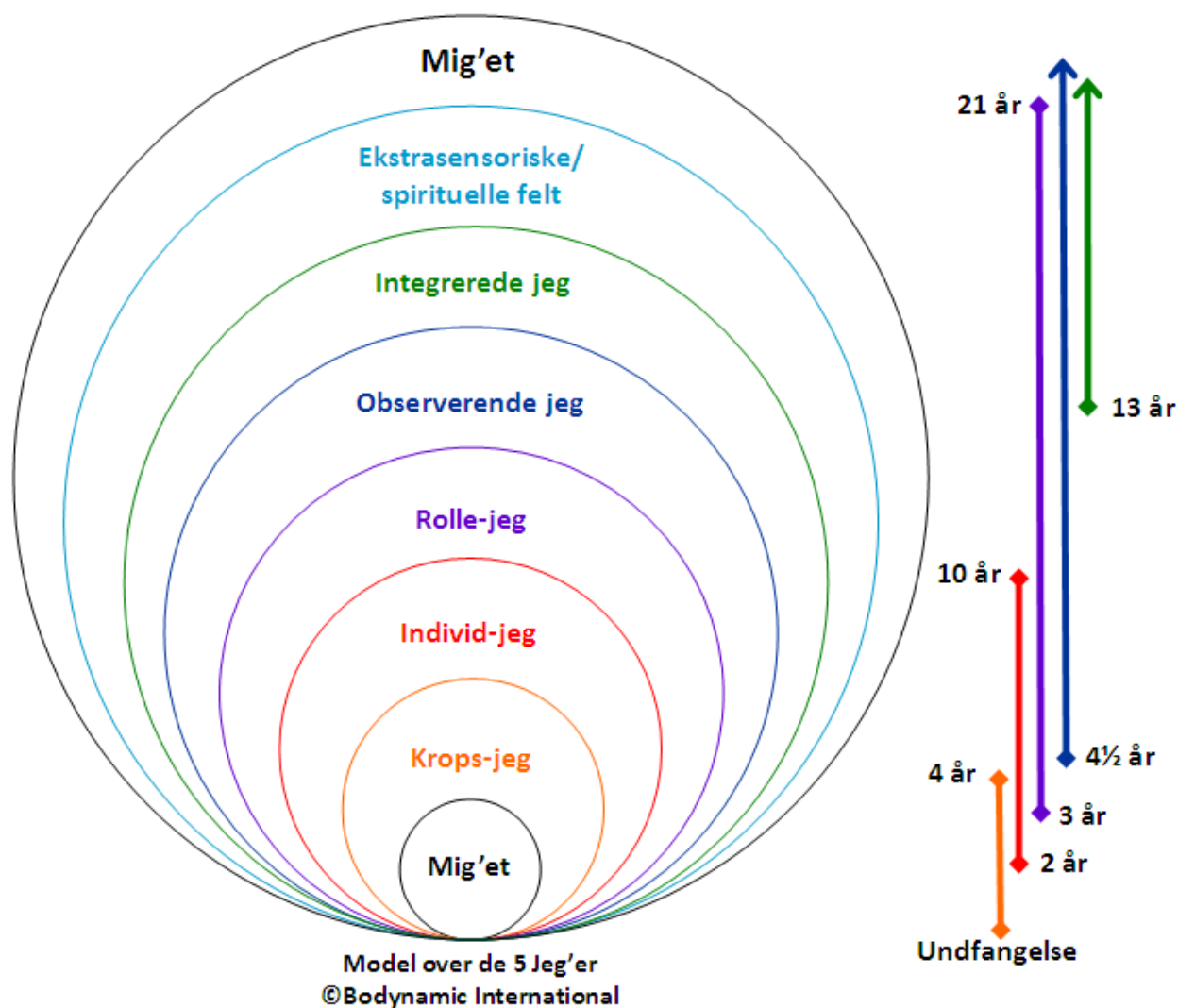
Krops-Jeg'et udvikles fra før fødslen, og med det begriber vi verden gennem vores kropslige sansning og psykomotoriske sansning.

Individ-Jeg'et dannes fra 2-årsalderen gennem individuations- og separationsprocesser og er den instans, hvormed vi bliver bevidste om, at jeg er mig som individ forskellig fra og adskilt fra andre.

Rolle-Jeg'et udviklet fra 3-årsalderen og er den instans, hvormed vi kan påtage os roller og fylde dem ud i social kontakt.

Observerende Jeg har en funktion til alle de tre foregående jeg-aspekter og er den instans, der kan iagttage det, vi gør, mens vi gør det.

Integrerede Jeg starter i teenagealderen og er den del, der integrerer de fire jeg'er ind i voksenforståelsen.



BROEN MELLEM MIG'ET OG JEG'ET

I slut 1990'erne begyndte forskere og forfattere at beskrive forskellige fænomener fra hjerneforskningen, som fik stor betydning for Bodynamic's videreudvikling af choktraume terapien.

Tor Nørretranders beskriver i sin bog "Mærk verden", at Benjamin Libet var den første der beskrev og undersøgte den "0.55 sek." forsinkelse der indtræder, mellem en impuls til handling og en bevidst handling, at vores bevidsthed reagerer med et halvt sekunds forsinkelse. Libet siger "bevidsthed kan ikke begynde en handling, men den kan beslutte at handlingen ikke skal føres ud i livet"

Andre forskeres undersøgelser har vist, at når man rører folk kropsligt, så udløses der aktivitet i hjernen uden det halve sekunds forsinkelse - altså før din bevidsthed er klar over det.

Altså er det vi oplever med bevidstheden et halvt sekund forsinket, mens du i livstruende situationer reagerer før du tænker og reagerer fra en højere instans - Mig'et.

Chok rammer en fundamental evne til at holde sig samlet i personligheden og derved rammes færdigheder som centrering, jordforbindelse, grænser og energimestring.

Ved arbejdet med kroppen og bevidstheden om sammenhængen mellem kroppens impulser og den forsinkede bevidste tanke, trænes en bro mellem Mig'ets ubevidste hurtige strategier og Jeg'ets beviste færdigheder. Herved skabes en nyorientering og mulighed for, at finde en ny måde at være i verden på med et styrket Jeg.

Nørretranders: *Mærk verden*, 1993, 21 udgave, 3 oplag, side 291



Foto: Lene Wisbom, 2006

"I terapi nærmede jeg mig situationen langsomt – skridt for skridt – og hver gang jeg havde reaktioner, som min terapeut kunne se, blev jeg stoppet, rummede min hjertebanken, kuldegysninger, talte om trygt sted, mærkede på impulsen til at løbe og langsomt kunne jeg mærke, hvordan min krop "overlevede" – ved rullefald – gang på gang – en teknik jeg havde lært som 11-årig i judo. Hver gang jeg blev slået omkuld, fulgte min krop retningen og gav slip, faldt om i et forlæns rul med skråt bøjet hoved og arm op foran som beskyttelse og op igen. I de sekunder denne kropslige geniale reaktion mærkedes i kroppen igen, blev jeg så stolt og glad. I dagene efter kunne jeg mærke, at kroppen knejsede sig på en anden måde og hovedet mærkedes mere klart."

Her en beskrivelse fra en klient, der i chok situationen reagerer genialt fra Mig'ets automatiske indlæringskapacitet og som først huskede det i terapirummets trygge ramme, ved langsomt at nærme sig traumehistoriens forskellige brikker, huske kroppens reaktioner og derved genskabe forbindelsen mellem Mig'et, Krops-jeget og derved hukommelsen og bevidstheden.

Den ressourceorienterede træning af muskler og reflekser bygger på en grundlæggende viden om, at kroppen har ressourcerne inden inde i sig. Det er en kapacitet, der hjælper os til både at håndtere ekstreme situationer og almindelige hverdagssituationer.

BODYDYNAMIC MODEL FOR AT ARBEJDE MED FORTIDIGE CHOKTRAUMER:

1: Nutidige symptomer - hvordan påvirker de dagligdagen; Forstå traumet, finde de forskellige kropslige mestringsstrategier, opbygge netværk, opbygge ressourcer i nutiden, opbygge sikkert sted/ sikre personer i nutiden og erkende Peak-delen af mestrings-strategierne.

2: Udforske kridedelen af chokket; Hvordan gik livet videre og ubearbejdede dele af krisen.

3: Gennemarbejde chokkernen; Peak-delen af chok traumet, gennemarbejde kernen i chok traumet.

4: Strategier for at afslutte chok; Netværk og kulturelle strategier, f.eks. foreslå ritualer.

HELING AF PTSD OG DERVED JEG'ET

Nogle chok og traumer kommer vi igennem med samhørigheden og værdigheden i behold og udvikler ikke PTSD, selvom vores liv forandres.

I de hændelser hvor vi ikke formår at rumme og bevare vores samhørighed og værdighed med os selv og andre, kan vi udvikle PTSD. Der kan ske det, at de forsvarsmønstre vi kender og er vant til inden en traumatisk hændelse, de sprænges i chok og når man så kommer tilbage igen, så lander man langsomt tilbage inde i Jeg'et, hvor nogle af de kendte forsvarsmekanismer er gjort 'uansvarlige' - ind i Karakterstrukturerne og Jeg-funktionerne.

Målet er, at få Jeg'et til at forstå, begribe og integrere det, så det ikke er en splittet del af mig, men at det kommer ind i alle færdighederne af, hvordan jeg har oplevet mig selv i verden og få integreret denne nye viden.

At lære Jeg'et at hvile ind i, at der er noget der er større inde i mig og at det sted er genialt - for jeg sidder jo her og har overlevet, Det skal kunne begribes kognitivt og rummes med følelserne og kroppen.

Hjernen kan sammenlignes med en computer. Jo hurtigere den skal køre, jo mere pres der er på. Jo flere åbne programmer, des mere hukommelse bruges, og jo langsommere fungerer computeren, og til sidst står den af. Det vil tage et stykke tid, før der er adgang til den igen, og måske er der sket skade med nogle af programmerne, en virus har angrebet, eller filerne, vi skrev i, er væk.

Hjernen ligner. Jo flere ting man har gang i, jo langsommere er hjernen. I truende situationer kan de kognitive strukturer arbejde for langsomt, og hjernen begynder automatisk at lukke dele af og andre dele tager over (hjernestamme, instinkter, mig'et) og arbejder for dig, uden at du (jeg'et) har adgang.

Når faren er overstået, og vi begynder at lande i virkeligheden, er det som at åbne computeren igen. I noget tid sker der noget inde i computeren, men dele af den kan du ikke få adgang til på grund af skader på harddisken eller virussen.

Jeg'et begynder også langsomt at fungere igen, men der er dele af dine færdigheder der er skjult og man kan ikke se det/ forstå det. Der kan gå 6 mdr., der kan gå et år, 2 år – der kan gå mange år og det er det her vi har set med soldater – der kan gå helt op til 13 år, før denne her virus gør, at computeren/ soldaten brænder sammen.

Så hvis vi sammenligner PTSD tilstande med virustilstande i en computer, er arbejdet at finde virussen inden hele computeren står af.

Uddrag af artikel:

20. JUN. 2014 KL. 22:39, DR-hjemmeside

Hver tiende førtidspensionist har PTSD

Siden 2007 har 8652 danskere været så plaget af deres stresstraume, at de er fundet ude af stand til at arbejde, viser tal fra Ankestyrelsen.

Det svarer til, at knap hver tiende, der får tilkendt førtidspension, lider af PTSD. Skizofreni fører kun til halvt så mange førtidspensionister som PTSD.

Det er et problem, lyder det fra Psykiatrifonden, der mener, at sundhedsvæsnet halter bagefter, når det kommer til den psykiske lidelse:

Størstedelen er aldrig blevet tilbudt den rigtige behandling. Derfor ender så mange med en sygdom, der invaliderer dem i forhold til arbejdsliv og social kontakt, siger Psykiatrifondens formand, Anne Lindhardt, til Politiken.

/ritzau/

1: NUTIDIGE SYMPTOMER

A: AT FORSTÅ TRAUMET OG BLIVE MØDT;

Hvis traumehændelsen er sket indenfor de sidste ca. 3 mdr., har klienten stadig ofte brug for, at fortælle hele historien i detaljer med alle følelser og blive mødt både på selve historien og følelserne.

Hvis traumehændelsen er sket længere end for 3 mdr. siden, er det hensigtsmæssigt, at klienten holder sig til facts. Dette ud fra erfaringen i, at der er gået lang tid, hvor klienten har fungeret

rimeligt og er landet, men kommer, fordi noget ikke fungerer helt som ønsket eller som før. I den situation vil en genfortælling med følelser og detaljer gøre, at klienten går ind i genoplevelsen af traumet, med alle fysiske og følelsesmæssige reaktioner.

Vi risikerer at retraumatisere klienten og ved kun at bede om faktuelle facts, holder klienten sig på et mere kognitivt udramatisk niveau.



I starten fortalte jeg min historie hele tiden; også selvom jeg faktisk ikke kunne huske ret meget. Det var ligesom at fortælle en spændende dramatisk historie og jeg fik en masse opmærksomhed.

Efterhånden fandt jeg ud af, at opmærksomheden gik til historien og hvad det vækkede i den jeg fortalte den til og egentlig ikke opmærksomhed til mig og mange tog afstand.

Og jeg begyndte at opdage, at når jeg havde fortalt den, blev jeg mere ked af det, fik søvnbesvær, flash backs og isolerede mig mere.

Så på et tidspunkt havde jeg slet ikke lyst til at fortælle den. Det blev for meget!

B: MESTRINGSSTRATEGIER OG OPBYGGE NETVÆRK;

Her lærer vi klienten visse basisfærdigheder, som grounding, centrering, energimestring og afgrænsning - 4 af de 11 Jeg-funktioner. Alle gennem specifikke kropsovelser, som referer til bestemte psykologiske temaer, genopretter noget af forbindelse mellem hoved, krop og dissociative tilstande.

Derudover giver træningen i basisfærdighederne en mulighed for, at opbygge glemte ressourcer eller finde nye .

I arbejdet med chok er netværk vigtigt. Det er vigtigt at have trygge personer at være med eller som kan kontaktes. I denne del af processen arbejdes også med Jeg-funktionen Tilknytning.

C: SIKKERT STED OG TRYGGE PERSONER

Betydningen af at finde sit sikre sted og trygge personer – i nutiden og måske i fortiden – er vitalt for vores arbejds metode.

Når Jeg'et splintres og integriteten sprænges, oplever personen sig alene og utryg, verden er blevet et utrygt sted at være, og arbejdet med at genskabe samhørighed med verden, andre mennesker og sig selv giver tryghed og nyindlæring kan starte.

I terapirummet bruges menneskets unikke evne til at visualisere, så når hjertet begynder at hamre, hænderne bliver klamme, hovedet bliver tomt osv., beder vi klienten huske det sikre sted og trygge personer og "løbe derhen", og det virker ofte. Hjertet falder til ro, og vi kan begynde at tale om, hvad skete der lige der, hvordan føltes det, hvad sanser du osv.

D: ERKENDE PEAK-DELEN AF MESTRINGSSTRATEGIERNE

Peak/højdepunktsoplevelser defineres i Bodydynamic som en højintensiv oplevelse med skærpede sanser, forandret tidsfornemmelse, spirituel åbning og en stærk lykkefølelse.

I nogle af overlevelsstrategierne ligger der *peak*, der uvilkårligt er bundet ind i chokhændelsen. *Peak* i chok kan være det øjeblik, man er klar over, at man kom igennem det, at man ikke døde, at man ekspanderede ud i det spirituelle. Den kraft og energi fra peak'et bevidstgøres og bringes med ind her og nu.

På vejen tilbage til kroppen fra Peak'et tages en beslutning med kraftig spirituel energi. I første omgang sanses og erkendes selve peakdelen og i næste fase arbejdes med beslutningen

2: UDFORSKE KRISEDELEN AF CHOKKET;

Enhver traumatisk begivenhed udløser en periode med krise, hvor reorientering finder sted. I anden del af arbejdet, vil der blive talt om de fysiske traumer, familiemæssige og arbejdsmæssige problematikker traumet har skabt.

"Hvordan gik livet videre" og hvilke dele er stadig ikke arbejdet med.

3: GENNEMARBEJDE CHOKKERNEN;

PEAK-DELEN AF CHOK TRAUMET, GENNEMARBEJDE KERNEN I CHOK TRAUMET.

Et chok kan bestå af flere del-chok og derved flere chokkerner og flere Peak's.

I kernen af hvert chok ligger overlevelsstrategierne, Peak og beslutninger.

Når vi lander, er der et tidsrum, hvor vi ikke bruger Mig'et og endnu ikke har aktiveret Jeg'et, så er man i "No mans land" i en periode og det er her man tager beslutninger - kernebeslutninger, som handler "*Jeg vil hellere dø end... Jeg vil aldrig aldrig . . De er så klart definerede om alt eller intet – så de næsten ikke kan røres. Jeg vil aldrig derud igen –jeg vil aldrig mere være tæt på – vil hellere dø end have nærhed*". De beslutninger, kan man ikke bare forandre. I stedet går vi med og undersøger, hvad det er man får ud af at holde fast i disse beslutningerne.

Færdigheder, der er blevet låst, så man rehandler/går ind i det samme mønster/oplevelse, og det kan man gøre rigtigt mange gange. Kun ved at styrke Jeg'et og få nye automatiserede færdigheder fra Jeg'et, der kan gå ind i Mig'et, begynder PTSD reaktionsmønstrene at ændre sig.

Da det er beslutninger, bygget på beslutninger, der ender i kernebeslutninger, handler arbejdet ikke om at ændre beslutningerne, kun at undersøge og synliggøre dem. Det at bevidstgøre beslutningerne giver naturligvis også en forandring, men siger du til folk, at de skal forandres, har man allerede lavet et nyt forsvar for at undgå forandringen.

Når der arbejdes med de låste steder, og folk udtrykker, at de vil forandre det, skal de stoppes og gøres opmærksomme på, at vi bare skal undersøge, klargøre og prøve at være med dem, uden at gøre dem rigtige eller forkerte. Bare være med dem og tage ejerskab.

Så snart vi opdager vores låsninger og bevidstgør dem, både kognitivt og kropsligt, forsvinder den ubevidste brug af dem, og de er ikke mere automatiserede. De er blevet bevidste, og man kan derfor vælge at bruge dem eller lade være.

ARBEJDET MED HUKOMMELSESSPORENE

Da Jeg'et ikke var til stede ved begivenheden, kan Jeg'et ikke huske, hvad der skete – men ved at få hjælp af nogen udefra, der kan støtte op i at tænke logisk, kommer noget af erindringen frem i Jeg'et, dele af hændelsen huskes pludselig, og så kommer hele forklaringen/logikken i hændelsen tilbage.

Det er ikke vigtigt at huske hele historien, men at huske de ting, der giver en mening og helhed inden i personen, som giver en forståelse for de steder, hvor man har skyld og skam, hvor man gjorde noget, der ikke var ok for Jeg'et. Integrationsarbejdet vil være at mærke, at det *var* ok, fordi det netop var dét, der fik mig til at overleve/komme igennem det.

Erindringer sætter sig mange steder. Vi har brug for kropslige erindringer og kognitive forklaringer – vi har brug for mange lag af erindringer for at blive genintegreret. Nogle mennesker er enormt klare i detaljer, kan tale om dem, men mangler kropslig erindring og skal hjælpes til den erindring. Andre skal hjælpes til den intellektuelle forståelse. Mange husker ikke så meget, men får ufatteligt mange kropslige reaktioner, fx tics, kropslige symptomer, som de ikke kan sætte sammen med det, de husker.

Erfaringen er, at det handler om, hvilke forsvarsmønstre, vi kom fra i Jeg'et, og hvordan vi lagrer det.

Alle nye automatiserede færdigheder kan *kun* skabes gennem Jeg'et, hvorfor det er vigtigt at arbejde med kropslige færdigheder og bevidstheden ind i de psykologiske temaer (Karakterstrukturerne).

ARBEJDET MED DE FØLELSER DER TAGER OVER

Alle emotioner har en kropslig reaktion i sig, som har betydning for gruppens interageren og overlevelse. Glæde åbner os, vrede stopper os op og lukker af, ked af det sænker energiniveau og gør os sårbare, afsky giver os brækfornemmelser og lyst til at skubbe væk, bange får energien til at rejse sig, og vi ser os rundt, sensualitet/ seksualitet rejser lyst til at røre og knytte sig og være tæt, og skam kan enten rejse energi, vi rødmer og ser væk, eller lægge energien ned, vi bliver blege, får kolde hænder, bøjer hovedet og ville helst gemme os.

Gennem hele terapiforløbet arbejdes med både de hurtigere, mere irrationelle følelsesmæssige sensoriske input og de mere bevidste følelsesmæssige erfaringer .

STRATEGIER TIL AT AFSLUTTE CHOKARBEJDET

Reorienteringen ind i det nye, integrationen af nye færdigheder og finde nye veje i at komme tilbage tager sin tid og kan hjælpes på vej ved ritualer, som fx at skrive en seddel og hænge den på køleskabet: "Husk at sige stop", "Husk at trække vejret", gå sin daglige tur langs vandet, bede sin ven ringe hver uge for kontinuerlig kontakt osv.

Hver gang vi laver noget, vi kender, som er godt for os, husker kroppen, trygheden forøges og nyorienteringen konsolideres.

At arbejde med PTSD er at arbejde med mange lag i et menneske. Hvis PTSD virkelig er landet i en, er noget slået ihjel i forhold til det liv, man havde. Man får aldrig det liv tilbage, og man mister noget uskyld hver gang. Man skal skabe et nyt liv, og der skal mange elementer til.



Lene Wisbom, f. 1955, psykoterapeut, MPF og EABP, er Bodydynamic Analytiker, seniortræner, supervisor og traumespecialist, samt står for systemiske gruppeprocesser.

Har klinik i København. Er del af et koordinatorteam for Bodydynamic uddannelserne i Danmark og underviser på uddannelserne internationalt.



Ditte Marcher, f. 1959, seniortræner og CEO for Bodydynamic International ApS.

Fungerer som underviser, managementkonsulent, terapeut og supervisor.

Specialist i arbejde med chok og PTSD.

Hun arbejder derudover med veteraner og unge.

Sidder i Forum Executive Committee, EABP.

LITTERATUR:

Bodydynamic International, Steen Jørgensen (red.): *Manual til Modul 1*. 3. udg., 2. opl. Forlaget Kreatik 2003.

Brantbjerg, Merete Holm og Ditte Marcher: *Ressourcer i chokmestring – Vejen til et ressourceorienteret perspektiv på chok*. Forlaget Kreatik 2004.

Marcher, Lisbeth og Sonja Fich: *Body Encyklopædi 1 – Hvordan den psykologiske udvikling fæster sig i kroppen*. Bodydynamic Bøger 2013.

Nørretranders, Tor: *Mærk verden*. 21. udg., 3. opl. Gyldendal 1993

LINK: <http://www.dr.dk/Nyheder/Indland/2014/06/20/0620223950.htm>